

平成 28 年 11 月分

# 予定献立表

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	ご飯 みそ汁 ブリ大根 春菊のお浸し ひじきの白和え デザート <i>703kcal</i>	お楽しみメニュー シュークリーム or イチゴオレ 豚丼 澄まし汁 オクラとトマトの酢の物 小松菜和え <i>692kcal</i>		施設交流会 
7日(月)	8日(火)	9日(水)		
ご飯 みそ汁 鰯の南蛮漬け 里芋と糸昆布の煮物 茄子とピーマンのお浸し デザート <i>683kcal</i>	豚汁風うどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツ梅おほか デザート <i>666kcal</i>	ご飯 みそ汁 治部煮 もやしと揚げの胡麻酢和え とろろ デザート <i>687kcal</i>	海老グラタン (パン)付き 野菜スープ ブロッコリーのサラダ デザート <i>700kcal</i>	さつま芋ご飯 澄まし汁 目鯛の塩焼き 厚揚げのみぞれ煮 キャベツと人参の塩昆布和え デザート <i>689kcal</i>
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
中華丼 春雨のスープ シュウマイ 青梗菜のナムル デザート <i>677kcal</i>	ご飯 みそ汁 鶏じゃが 厚焼き玉子 小松菜とえのきの柚子香和え 柿 <i>681kcal</i>	ポークカレー 野菜スープ マリネ風野菜サラダ デザート <i>697kcal</i>	ご飯 キムチの中華スープ 鯖の唐揚げ野菜あん 中華風冷奴 デザート <i>693kcal</i>	パン トマトスープ ポークピカタ グリーンサラダ デザート <i>692kcal</i>
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ご飯 洋風おでん れんこんと牛蒡のサラダ デザート <i>698kcal</i>	チーフ おすすめ 		さんまの蒲焼丼 すまし汁 胡瓜ともずくの酢の物 デザート <i>721kcal</i>	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ レモンフレンチサラダ デザート <i>689kcal</i>
28日(月)	29日(火)	30日(水)	(☆今月のお楽しみメニューは シュークリームとイチゴオレです、 どちらかを当日選びます、お楽しみに！) * 予定献立の為、 メニューの一部を変更する事が有ります、ご了承下さい。	
リクエスト メニュー 	味噌ラーメン さつま芋の甘辛煮 みょうがと胡瓜の酢の物 デザート <i>699kcal</i>	ご飯 みそ汁 豆腐揚げと野菜の煮物 ほうれん草の磯辺和え たくあん納豆 デザート <i>701kcal</i>		

11月は霜月、7日は早くも立冬です。冬野菜の春菊や小松菜、ほうれん草等は、ビタミンCがたっぷり摂取出来るので、風邪の予防につながり、葱や生姜は体を温めてくれます。旬の食材は美味しいだけでなく、その時期の身体に必要な栄養分が豊富です。季節の変わり目の、体調を崩しやすいこの時期には、特に、旬を意識した食事を心掛けるようにしましょう。



